

寝たきりに

しない。

させない。

作らない。

「家族に介護が必要になったら」

～ あなたはどうしますか？ ～

公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会の【今年のテーマ】です。

要介護になった原因の1/4が脳血管性疾患（脳卒中）です。

脳卒中は突然起こります。自分には関係ないと思って生活していたら、ある日突然倒れて、気が付いたら体の半分が動かず、伝えたくても言葉も出ず、自分自身に戸惑いと失望が一度に押し寄せてきます。普通に起きて、食事をして、トイレに行って、着替えをして、風呂に入って、寝る。それらがすべて1人では何もできないカラダになってしまうのです。

家族がいて介助されてでも座って、立って、歩いていれさえすれば、骨も筋肉もカラダを支える機能を維持したままでいられるのですが、1～2週間寝たきりの状態が続くだけで、介助があってもカラダを支えて起き上がることができなくなります。

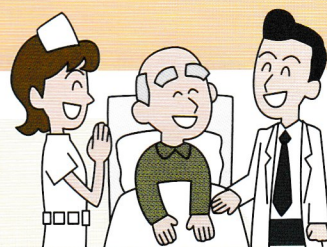
重力を掛けないで寝かせきりにするから、寝たきりになるのです。

「寝たきりにしない。させない。作らない。」と心がけるだけで寝たきりを防ぐことができます。座る時間を作って下さい。しかし、ただ闇雲に座らせるだけでは疲れてしまいます。

介護が必要になった 主な原因

【厚生労働省平成 22年調査結果】

第1位	脳血管性疾患	24.1%
第2位	認知症	20.5%
第3位	高齢による衰弱	13.1%
第4位	骨折・転倒	9.3%
第5位	関節疾患	7.4%
第6位	パーキンソン	3.6%
第7位	心臓疾患	3.2%



正しい座り方 立ち方のポイント！

座るための正しい方法があります。よく「姿勢を良くしてください」と言いますが、どれが正しい姿勢でしょうか。正しい姿勢とは、骨に正しく重力をかける姿勢です。骨はカラダを支える支柱です。

座るときは膝を90度曲げ、足のうらを床にしっかりと着けて、足の幅を14センチ開けます。足の指先は、自分の正面を向かせ、膝と膝は引っ付くくらいで、おへそを前

に突き出す感じで座ると、骨盤が正しい方向になり、その上にある脊柱や頭がまっすぐになります。

正しく座った【写真1】では、すねの骨（脛骨）の2本の支柱がカラダを支える角度になりますが、【写真2】のように膝が開いてしまうと、カラダをしっかりと支える事ができません。

立つときも【写真3】の膝を閉じた状態では、カラダを前に倒しただけで、しっかりと立つ事ができますが、【写真4】のように足が開いた状態で体重を掛けると、強い筋力がなければ立つことができません。

正しい座り方や、立つときにしっかりと重力保持できる足の位置を覚えるだけで立ちやすく、転倒しにくい体勢作りができます。カラダの仕組みを知ることによって寝返りや、起こし方や立たせ方が分かってきます。

たとえ寝たきりになったとしても、少しずつ起こしていくことでカラダの機能が改善されます。飽きナイ、めげナイ、諦めナイ、3ナイ主義でいきましょう。

写真1

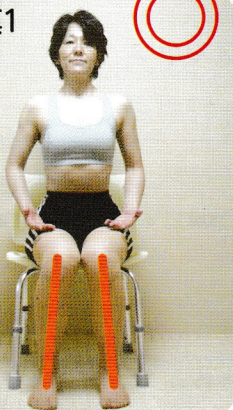
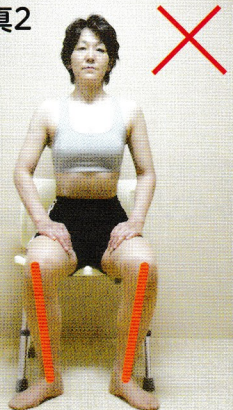


写真2



写真



生活習慣病予防の食事

大阪府食生活改善推進協議会会長
北村 寿子



(写真は2人分)

Memo

野菜たっぷりハンバーグ(4人分)

エネルギー248kcal (内ソース50kcal)

材 料

牛ひき肉/150g、豚ひき肉/150g、うずら卵/4個、
にんじん/70g、ほうれん草/150g、玉ねぎ/100g、
サラダ油/大1、バター/大1

作り方

- うずら卵は5分程度ゆで、殻をむいておく。
- にんじんは皮をむいて、小さな一口大にする。ほうれん草は塩少々を入れ茹でた後、水気を絞って細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボールへ入れたひき肉と玉ねぎに、塩・コショウを少々入れよくこねる。
- その中へ、よく絞ったほうれん草を入れ混ぜる。
- にんじんとうずら卵は片栗粉をまぶしておく。
- タネを丸くまとめて、中央にくぼみを作り、にんじんとうずら卵を包み、小判形に整える。フライパンにサラダ油とバターを熱してハンバーグを入れ、強めの中火で両面を焼き、色が付いたら火を弱め、蓋をしてから5~6分焼き、器に盛る。好みのソースで食べる。

ソースの例

ウスターソース/大2、赤ワイン/大3、トマトケチャップ/
大3、バター/大1をひと煮立ちさせる。

(写真は2人分)



Memo

ポテトとコーンのサラダ(4人分)

エネルギー203kcal (内ドレッシング92kcal)

材 料

じゃがいも/3個(400g)、コーン(缶詰)/200g、
ピーマン/2個(80g)、玉ねぎ/200g、塩/少々

ドレッシング

サラダ油/大3、酢/大3、塩、好みで練りからし

作り方

- じゃがいもは皮をむき1.5cmの角切り。水にさらしてザルにあげ、水気をきる。コーンも水気を切っておく。
- ピーマンは種を取り1.5cm四方に切る。玉ねぎも同様に切る。
- 鍋にじゃがいもを入れ、被るくらいの水と塩少々を加えて茹でる。
- 竹ぐしが通ったら、ピーマン・玉ねぎを加え1分茹でてザルに上げる。
- ボールにコーンと茹でた野菜を入れ、ドレッシング用の調味料を加えて和える。

イチ押し!

季節の変わり目はホルモンバランスも崩れやすく、体調が悪くなるのがよくあります。そんな時は、三陰交のツボでバランスを整えましょう。

【三陰交】(さんいんこう)

足のすねの内側にあるツボです。くるぶしの最も高いところから指幅四本分上で、すねの骨のきわにあります。

生理不順などにもよく効きます。

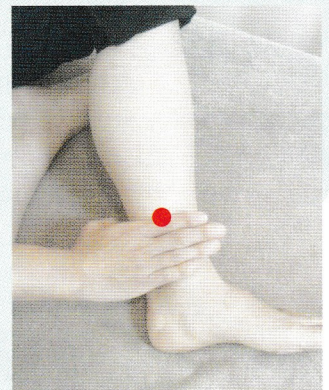


写真4

